平成３０年度

１月　学校給食献立表

小学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価 エネルギー（ｋｃａｌ） たんぱく質（ｇ） 脂質（ｇ） 行事食等
9	水	ミルクロール	ぎゅうにゅう	とりにくのこうそうパンこやき ほうれんそうのソテー ぎゅうにくのトマトポトフ	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、ぎゅうにく、	ミルクロール、パンこ、オリーブオイル、あぶら、じゃがいも、	にんにく、パセリ、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、コーン、にんじん、キャベツ、トマト、	660 29.1 26.6
10	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのてりやき いためなます しらたまぞうに	ぎゅうにゅう、さけ、うすあげ、とりにく、	ごはん、ごま、さとう、もち、	にんじん、だいこん、はくさい、えのき、	563 25.1 12.4
11	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ホキとだいずのチリソース かきたまじる ひじきぱっぱ	ぎゅうにゅう、ホキ、だいず、たまご、きぬどうふ、ひじきふりかけ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、	ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、にんじん、ねぎ、	643 28.0 20.0
14	月	成人の日						
15	火	むぎめし	ぎゅうにゅう	ハンバーグカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、とりにく、チーズ、ヨーグルト、	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、ナタデココ、	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイン、もも、	759 25.7 20.2
16	水	こめこパン	ぎゅうにゅう	ポテトチーズやき ブロッコリーサラダ マカロニスープ 6-3 児童献	ぎゅうにゅう、ウインナー、チーズ、とりにく、	こめこパン、じゃがいも、あぶら、さとう、マカロニ、	たまねぎ、マッシュルーム、パセリ、ブロッコリー、にんじん、コーン、たまねぎ、キャベツ、	620 27.4 21.7
17	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ ひじきのいりに ごろうじまきんときのみそしる	ぎゅうにゅう、さば、ひじき、だいず、さつまあげ、ぶたにく、みそ、	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、さつまいも、	しょうが、にんじん、れんこん、えだまめ、だいこん、ねぎ、	650 26.2 21.1
18	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフライ もやしいため たまごとじ	ぎゅうにゅう、ししゃもフライ、とりにく、たまご、	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも、くるまふ、さとう、でんぷん、	もやし、にら、にんじん、エリンギ、たまねぎ、たけのこ、さやいんげん、	638 28.3 19.1
21	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのくわやき うめしそあえ けんちんうどん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、もめんどうふ、うすあげ、	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、みずあめ、でんぷん、こめこうどん、	キャベツ、もやし、にんじん、しそ、ごぼう、だいこん、ほししいたけ、ねぎ、	753 25.9 23.5
22	火	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのカレーやき こまつなのごまあえ とりすき	ぎゅうにゅう、あじ、うすあげ、とりにく、やきどうふ、	ごはん、さとう、ごま、くるまふ、	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、はくさい、ねぎ、	572 30.3 15.5
23	水	キャロットパン	ぎゅうにゅう	メンチカツ いかサラダ こめこのこんさいシチュー	ぎゅうにゅう、メンチカツ、するめいか、とりにく、なまクリーム	キャロットパン、あぶら、さとう、ドレッシング、じゃがいも、こめこ、	キャベツ、にんじん、コーン、たまねぎ、パセリ、	651 25.3 23.6
24	木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき はくさいづけ のみだいこんのうずら入りみそおでん	ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ、あつあげ、うずらたまご、こんぶ、、みそ、	ごはん、さとう、みずあめ、でんぷん、	しょうが、はくさい、きゅうり、にんじん、だいこん、	678 28.1 27.2
25	金	ごはん	ぎゅうにゅう	めぎすのからあげ ゴマドレサラダ じぶにふうにもの	ぎゅうにゅう、めぎす、とりにく、やきどうふ、	ごはん、さとう、すだれふ、でんぷん、	キャベツ、にんじん、きゅうり、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、はくさい、ほうれんそう、	561 25.8 17.1
28	月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードやき れんこんきんぴら めったじる	ぎゅうにゅう、とりにく、さつまあげ、ぶたにく、みそ、	わかめごはん、マーマレードジャム、あぶら、さとう、ごま、さつまいも、	にんにく、れんこん、にんじん、さやいんげん、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、	662 25.7 19.2
29	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶりのしおやき かいそうサラダ まるいもみそしる 6-4 児童献	ぎゅうにゅう、ぶり、かいそう、とりにく、みそ、	ごはん、あぶら、さとう、	キャベツ、にんじん、コーン、ごぼう、だいこん、たまねぎ、こまつな、	580 24.6 17.4
30	水	ガーリックトースト	ぎゅうにゅう	いちごジャム ツナサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう、ツナ、あさり、ベーコン、なまクリーム	ミルクコッペ パン、バター、いちごジャム、オリーブオイル、さとう、じゃがいも、こめこ、バター、	にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんじん、パセリ、	651 22.6 27.5
31	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのかりんあげ れんこんのマヨネーズあえ みそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ、みそ、	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、みずあめ、ごま、マヨネーズ、じゃがいも、	れんこん、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ、ねぎ、	717 23.4 29.6